

Herramientas para Desaprender y Aprender[©]



Proyectos para comprensión, aplicación y desarrollo de la Herramienta:
Disciplinarse

Proyecto 38.1

Tres ejemplos de disciplina personal.

Referencia: Apunte No.1, Habilitadores de conocimiento y práctica básicos.

Proyecto 38.2

La disciplina de mayor duración.

Referencia: Apunte No.2, Habilitadores de Aplicación.

Proyecto 38.1
Tres ejemplos de disciplina personal.

Referencia: Apunte No.1, Habilitadores de Conocimiento y práctica básicos.

1. **Premisa:** Disciplinarse, es decir, la auto disciplina, es una herramienta clave para emprender, cuando realmente nos interesa lograr un objetivo importante, de estudio, trabajo, deporte, o de vida personal. Dicho de otra manera, no es una herramienta adecuada para desaprender y aprender cuando se usa como sinónimo de obediencia o sometimiento de otros, o de orden visualmente estético, o como castigo que se aplica porque no se ha sabido resolver un problema.
2. **Objetivo:** tomando en cuenta los elementos considerados sobre esta herramienta en el primer apunte, seleccionar y valorar tres decisiones personales en los que, para lograr objetivos importantes, haya sido conveniente poner en práctica la herramienta de la autodisciplina.
3. **Necesitarás:** recordar y escribir en tu cuaderno las tres decisiones personales que, para llevarse a cabo y lograr resultados, implicaron un esfuerzo importante de autodisciplina de tu parte.
4. **Actividades por realizar, máximo dos horas de dedicación efectiva.**

Primera: selecciona una de las tres experiencias, la que haya requerido el mayor esfuerzo de tu parte, incluyendo desde luego autodisciplina personal.

Segunda: Describe brevemente en qué consistió tu autodisciplina; por ejemplo, que hábitos, comportamientos o actividades fueron modificadas; qué cosas que hacías previamente dejaste de hacer, o que hiciste de manera sistemática a partir de tu decisión.

Tercera: de esa experiencia, enumera los principales aprendizajes que lograste gracias a tu autodisciplina, y cuáles fueron los principales costos o dificultades que tuviste que remontar como parte de tu decisión.

5. **Rubrica:** una vez concluidas las tres actividades de este proyecto, evalúa tu nivel de habilitación en la comprensión de la herramienta de disciplinarte. Para cada uno de los enunciados en la tabla, **responde en el recuadro a la derecha calificándote de 1 a 4 puntos**, considerando que:

- 1 = No lo hice o hice una mínima parte.
- 2 = Lo hice parcialmente, aunque de manera deficiente o insuficiente.
- 3 = Lo hice casi completamente, aunque con algunas deficiencias.
- 4 = Lo hice de manera completa, con brevedad, claridad y sustento a mis propuestas.



1. Llevé a cabo las tres actividades de este proyecto , tomando en cuenta las explicaciones y ejemplos que se presentan en este primer Apunte.	
2. Logré entender con claridad para que me puede servir la herramienta de disciplinarme, tomando en cuenta objetivos personales importantes.	

6. Sugerencias al concluir este proyecto:

Primera, Revisa experiencias tuyas en el uso de esta herramienta y pregúntate qué tan importante ha sido en tu búsqueda de saber vivir mejor y convivir actuando bien.

Segunda, una vez concluido el proyecto, formula una o más conclusiones que sean directamente relevantes a tu experiencia personal en la aplicación de esta herramienta. Piensa en la forma de combinarla con otras de las herramientas para desaprender y aprender.

Tercera, conserva tu cuaderno con las anotaciones de este proyecto. Pudiera ser interesante que en algún momento vuelvas a ver este apunte en video para complementar la información que ahora tienes sobre la herramienta de disciplinarte.



Proyecto 38.2
La disciplina de mayor duración.
Referencia: Apunte No.2, Habilitadores de Aplicación.

1. **Premisa:** la disciplina es **voluntad y compromiso**, por gusto y convicción personal, de obligarse a sí mismo a formarse o reformarse, entrenarse, perfeccionarse o conducirse en uno o más de estos campos específicos, así como en aspectos del temperamento y el carácter o la personalidad.
2. **Objetivo:** identificar y valorar la que haya sido la aplicación sin interrupciones más prolongada de esta herramienta en tu vida personal.
3. **Necesitarás:** ver, comprender y escribir tus reflexiones sobre los dos apuntes de esta herramienta y, desde luego, tiempo e interés de tu para llevar a cabo este proyecto. Igualmente, es conveniente que hayas llevado a cabo el primer proyecto de esta Herramienta.
4. **Actividades por realizar, máximo 2 horas de dedicación efectiva.**

Primera, describe en tu cuaderno la aplicación más duradera de la herramienta de disciplinarte, tomando en cuenta los criterios de aplicación planteados en el segundo apunte.

Segunda, apoyándote en dichos criterios, sugiere qué cambios harías en tu autodisciplina, exponiendo brevemente las razones en cada caso.

5. **Rubrica:** una vez concluida las dos actividades indicadas para este proyecto, puedes evaluar tu nivel de habilitación **en la aplicación de la Herramienta de disciplinarte**. Para cada uno de los enunciados en la tabla, **responde en el recuadro a la derecha calificándote de 1 a 4 puntos**, considerando que:

- 1 = No lo hice o hice una mínima parte.
- 2 = Lo hice parcialmente, aunque de manera deficiente o insuficiente.
- 3 = Lo hice casi completamente, aunque con algunas deficiencias.
- 4 = Lo hice de manera completa, con brevedad, claridad y sustento a mis propuestas.

1. Lleve a cabo la actividad de este proyecto, tomando en cuenta las indicaciones sugeridas.	
2. Incluí Aparte de las anotaciones en mi cuaderno, aspectos que pudieran mejorar la herramienta de disciplinarme.	

6. **Sugerencias al concluir este proyecto:**

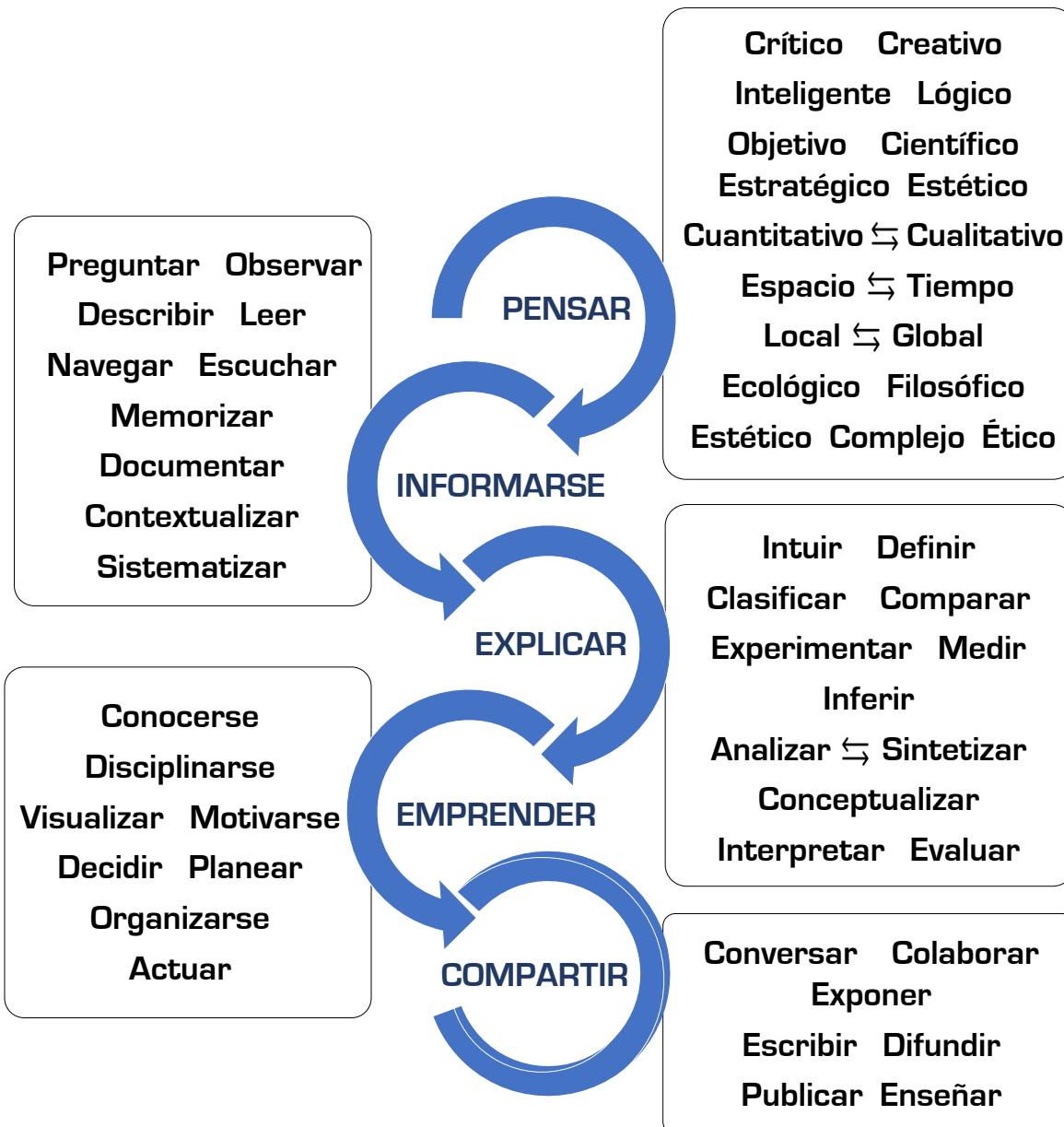
Primera, escribe en tu cuaderno posibles usos de esta herramienta, en combinación con otras del mapa de Herramientas para Desaprender y Aprender.



Segunda: Sugiere y lleva a cabo ejercicios de experimentación que estén a tu alcance. Analízalos a la luz de los criterios de aplicación planteados en este segundo Apunte.



Mapa General de las Herramientas para Desaprender y Aprender



©HDA, 2000-2020

©2000-2020 Herramientas para Desaprender. Los contenidos en cualquier formato y el diseño de Herramientas para Desaprender se difunden bajo los principios internacionales de Acceso Abierto, lo que significa: primero, que son libres de costo para quienes deseen consultarlos; segundo, que está prohibido su uso comercial para cualquier fin o modalidad; y tercero, que su copia o reproducción parcial o total, por cualquier medio requiere de autorización expresa.

